

Le Canal des 2 mers

Le canal du midi et de la Robine

De Toulouse à Narbonne et Gruissan

France

Code voyage : FRALV0002

Vélo liberté • Voyage itinérant

7 jours • 6 nuits • Rien à porter • Niveau : 2 / 5

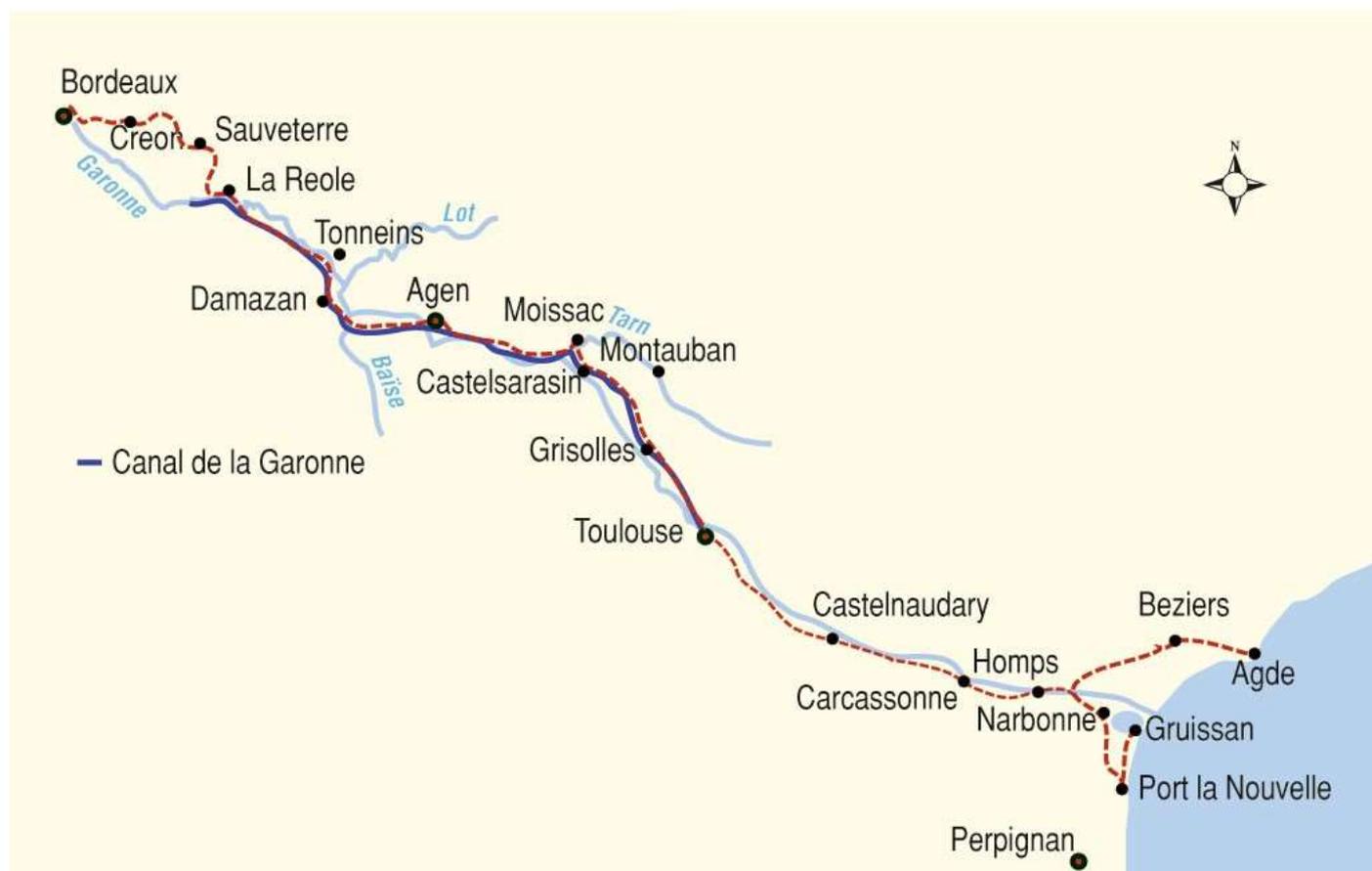


Points forts

- La pratique de la bicyclette dans des paysages superbes et variés
- La beauté des villes de Toulouse, Carcassonne et Narbonne
- Un parcours facile le long du canal

Le Village 38112 Autrans-Méaudre en Vercors • Tél. : +33 (0) 4 76 95 23 00 • Fax : +33 (0) 4 76 95 24 78
Site internet : www.grandangle.fr • Blog : blog.grandangle.fr • E-mail : info@grandangle.fr

EN BREF



Au départ de Toulouse, le canal du Midi se déroule paisiblement : une coulée verte, traversant des villages et cités historiques. Passée Homps, vous obliquez sur le canal de la Robine, classé au patrimoine mondial de l'Unesco ; c'est une branche latérale au canal du Midi. Il fait la jonction entre l'Aude et la Méditerranée, en passant par Narbonne. Quittant les vignobles du Minervois, jalonné de 13 écluses, il rejoint les étangs de Bages et de Sigean, en frôlant la réserve naturelle de l'île Ste Lucie, pour terminer sa course à Port la Nouvelle. Vous pouvez pousser jusqu'aux belles plages de Gruissan.

Le parcours, quasiment plat, peut se faire indifféremment dans les deux sens. Vous choisirez donc celui qui est le plus commode pour vos accès.

Vous pouvez aussi l'enchaîner avec le Canal de la Garonne, l'autre partie du Canal des 2 Mers.

PROGRAMME

J1 • Arrivée à Toulouse

Arrivée à Toulouse et installation à l'hôtel.

Nuit en hôtel 3* ou 4* à Toulouse

Parking possible (payant). Nombreux restaurants possibles à Toulouse, du plus simple au gastronomique (en 2018, 4 restaurants étoilés au guide Michelin).

J2 • Toulouse – Castelnaudary

Si vous avez choisi la location de vélo : prise en charge des vélos qui vous seront déposés le matin à l'hôtel. Vous abordez la piste cyclable au cœur de Toulouse, cette piste en bon état est goudronnée, le chemin de halage est d'une bonne largeur pour croiser d'autres cyclistes. Jusqu'au seuil de Naurouze, vous traverserez la campagne du Lauragais, un site de passage depuis l'antiquité. Vous êtes alors au point le plus haut du canal (189 mètres !), ligne de partage des eaux entre l'atlantique et la Méditerranée. Arrivée à Castelnaudary, capitale du cassoulet, haut lieu du catharisme.

60 km de vélo

Nuit en hôtel 2* à Castelnaudary

J3 • Castelnaudary – Carcassonne

Les écluses du canal sont maintenant passées de « montant » à « avalant ». Vous traverserez des paysages variés et superbes entre Castelnaudary et Carcassonne. Les écluses et les ponts se succèdent, avec quelques ouvrages d'art comme l'aqueduc de Treboul, celui de Mezeran, l'aqueduc de Rebenty et celui de l'Espitalt, les villages de Ste Eulalie (700m du canal et son clocher roman, Pennautier village fortifié et son château du XVIIème et enfin la cité radieuse de Carcassonne, joyau médiéval, qui mérite qu'on s'y attarde.

42 km de vélo

Nuit en hôtel 3* à Carcassonne

J4 • Carcassonne – Homps

Le terrain est plat, mais la piste est parfois en mauvais état. Le vélo tout chemin vient facilement à bout de ces quelques difficultés en passant de nombreux méandres par le pont roman de Trèbes le village de Puicheric entouré de remparts, Marseillette et enfin le port de Homps qui fut longtemps un des plus important du canal.

42 km de vélo

Nuit en chambres d'hôtes à Homps

J5 • Homps – Narbonne

Voici le canal de la Robine, qui vous emmène par ses rives ombragées vers la belle cité de Narbonne.

37 km de vélo

Nuit en hôtel 3* à Narbonne

J6 • Narbonne – Port la Nouvelle – Narbonne

Fabuleuse journée, vers le Grand Mandirac jusqu'à Port la Nouvelle, à travers les grands étangs. Prenez un peu de temps pour vous balader à pied sur l'île de Ste Lucie et la réserve naturelle. Remontez sur l'écluse de Mandirac pour revenir vers Gruissan et son immense plage de sable. Retour sur Narbonne.

40 à 60 km de vélo

Nuit en hôtel 3* à Narbonne

J7 • Narbonne

Fin du séjour après le petit-déjeuner.

J7 • Option mer

Nuit à Gruissan le J6 en hôtel ** et fin du séjour le J7 matin à Gruissan.

Itinéraire

Nous pouvons parfois être amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué : soit au niveau de l'organisation (problème de surcharge des hébergements, modification de l'état du terrain, éboulements, sentiers dégradés, etc.), ou des conditions météo. Ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et pour un meilleur confort !

QUELQUES PRÉCISIONS

Attention ! Toutes les informations données, et qui ne correspondent pas à des prestations comprises dans le prix, doivent être vérifiées et n'engagent pas la responsabilité de Grand Angle.

Niveau 2 / 5

Niveau moyen. 42 à 60 km de vélo, soit environ 3 à 6 heures par jour. Peu de dénivelé.

L'essentiel du parcours se fait sur un itinéraire libre de toute circulation à moteur ; sur pistes cyclables goudronnées (1/3 environ), et chemins de halage en terre (2/3 environ), pas toujours en bon état.

Aucun balisage spécifique, il suffit de suivre le canal et le topoguide. Les distances sont marquées à chaque écluse.

L'état des pistes peut présenter quelques difficultés, notamment s'il a plu ; c'est pourquoi les vélos à petits pneus sont à proscrire. Les VTC et VTT sont parfaits.

Transport des bagages

Rien à porter : Vous portez seulement vos affaires de la journée, dans un petit sac ou une sacoche. Vous retrouvez vos bagages tous les soirs à la fin de l'étape. Vos bagages sont transportés par véhicule et sont limités à un bagage de 20kg par personne.

Groupe

À partir de 2 personnes.

Durée

7 jours, 6 nuits, 5 jours de vélo.

Dossier de voyage

Un dossier de voyage complet vous sera remis, comprenant entre autres le topo guide avec les cartes, la liste des hébergements ainsi que les bons d'échange. Selon les cas vous recevrez votre dossier avant le départ, ou vous le retrouverez au premier hébergement.

Confort

► Hébergement

En nuit et petit déjeuner en chambre de deux, en hôtel 2* à 4*.

A Toulouse : hôtel 3* ou 4* près de la gare. Petit déjeuner buffet, accès aux pistes cyclables 150 m.

A Narbonne : en hôtel 3*.

► Classification hôtelière

En France, de plus en plus d'hôtels ou de chambres d'hôte refusent toute classification, même des établissements qui étaient encore classés voici un ou deux ans. Ces établissements ne perdent pas pour autant en qualité, loin de là. Parmi les chambres d'hôtes, beaucoup sont des chambres de charme.

Si nous indiquons, par exemple, un niveau de confort " 3* ou équivalent " : cela signifie que l'établissement n'est pas forcément classé, mais a un confort correspondant à celui d'un hôtel 3*.

► Restauration

Petits déjeuners : continentaux ou sous forme de buffet.

Déjeuners et dîners : non compris ; vous trouverez facilement de quoi vous restaurer tout au long du parcours.

Merci de nous préciser à l'inscription toute allergie alimentaire ou régime spécial ; nous ferons au mieux pour adapter vos repas.

Début / Fin

► Début

Le J1 dans l'après-midi à Toulouse.

► Fin

Le J7 après le petit déjeuner à Narbonne (ou Gruissan si vous avez choisi l'option mer).

Prolongez votre séjour

Il vous est tout à fait possible d'ajouter une nuit supplémentaire à Toulouse, Narbonne ou Gruissan.

Période de départ

Dates de départ à votre convenance, d'avril à octobre.

Haute saison : juillet et août ; **option mer difficile.**

Votre Budget

► Les prix comprennent

- L'hébergement en chambre de deux en nuit et petit-déjeuner
- Les taxes de séjour
- Le transport des bagages
- Le dossier de voyage

► Les prix ne comprennent pas

- Les repas du midi, les dîners et les boissons
- Les visites des sites
- Les assurances
- Les frais d'inscription
- La location de vélo
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans " Les prix comprennent "

► Options, suppléments et réductions

- Supplément chambre individuelle
- Option mer
- Réduction 3^{ème} personne dans la chambre
- Location de vélo
- Nuit supplémentaire en B&B à toulouse, Narbonne ou Gruissan.

Assurances

Vous pouvez souscrire, par l'intermédiaire de GRAND ANGLE, une assistance rapatriement, une assurance annulation seule, une assurance multirisque ou une assurance complémentaire CB : assurances facultatives.

1/ L'assistance rapatriement, contrat n°4310 comprend les frais de recherche et de secours, une assurance "frais médicaux" et une assistance rapatriement

2/ L'assurance annulation + interruption de séjour, contrat n°4311 vous couvre hors frais d'inscription et hors taxes aériennes.

Elle vous rembourse les frais d'annulation retenus par Grand Angle selon les conditions d'annulation générales de vente (<https://www.grandangle.fr/conditions-vente>) et/ou conditions particulières de vente de votre contrat de voyage.

3/ L'Assurance annulation + interruption de séjour + assistance rapatriement (multirisque), contrat n°4312

4/ L'assurance complémentaire CB, contrat n°4313 vous est proposée pour l'achat d'un séjour avec une Carte Bancaire proposant des garanties Annulation et Assistance Rapatriement (Gold Mastercard, Visa Premier, Infinite Platinum).

Elle vous rembourse la franchise et la part des dommages excédant le montant indemnisé par votre assurance CB.

Ces contrats sont souscrits pour vous auprès du groupe Assurinco. Leur tarif varie en fonction du type d'assurance choisi et du montant de votre voyage.

Se référer à notre site internet <https://www.grandangle.fr/en-pratique/etre-bien-assure>

Pour les personnes ayant leur domicile légal et fiscal hors Europe occidentale ou dans les COM, DROM, POM,

Grand Angle peut leur proposer un contrat spécifique « impatriés », contrat n°2142 offrant une garantie annulation et/ou assistance rapatriement (sur demande)

Grand Angle n'intervient que comme intermédiaire entre vous et Assurinco.

Il vous appartient, en cas de sinistre, d'effectuer les démarches nécessaires auprès de l'assurance.

► Location de vélo

Type : Vélo Tout Chemin, 21 vitesses, roue de 28 ", système de vitesses indexées.

Hauteurs de cadre disponibles : 16" - 18" - 20 " en version homme ; 16" - 18" en version dame.

Possibilité aussi de louer un Vélo à assistance électrique

Les vélos sont équipés de selle réglable, d'une béquille latérale, d'un porte bagage ainsi que d'une porte bidon. Pour des questions d'hygiène, les bidons ne sont pas fournis. Vous avez à votre disposition un kit de réparation, une bombe anti crevaison, pompe, anti-vol, casque fourni.

Vous prenez votre vélo à Toulouse et le laissez à Béziers ou au Cap d'Agde si vous avez choisi l'option mer.

N'oubliez pas de nous indiquer votre taille lors de la réservation.

En raison de la nature du terrain, les remorques pour enfant et vélo suiveur ne sont pas possibles.

Voici le type de vélo réservé (photo non contractuelle) :

VTC modèle gamme supérieure Arcade Escape :



Vélo à assistance électrique Leader Fox (VAE)



Equipement compris :

- sacoche avant VAUDE avec antivol, pompe et **bombe anti-crevaison**
- deux sacoches arrières VAUDE et casques

Accès

► En avion

*** Aéroport international de TOULOUSE BLAGNAC**

<http://www.toulouse.aeroport.fr/passagers/infos-vols/carte-destinations>

Taxi : Une course entre Blagnac et le centre-ville revient à environ **70 €**.

Navettes tous les jours entre l'aéroport et la gare routière, dans les 2 sens, toutes les 20', durée du trajet 20' à 45' ; environ **10€**

*** Aéroport de BEZIERS CAP D'AGDE**

<http://www.beziers.aeroport.fr/2-34175-Carte-des-Destinations.php>

Navettes 30 minutes après l'arrivée de chaque vol vers Agde Gare SNCF ou Béziers Gare Routière SNCF.
Prix du ticket : **1.60€** (août 2019). Arrivés à Béziers ou Agde, vous accédez au réseau de transport urbain.

► En train

Vers la Gare de Toulouse

Depuis Paris (Gare Montparnasse) : TGV direct, environ 4h30.

Depuis Lyon (Gare Part-Dieu) : TGV direct, environ 4h.

Vers la Gare de Narbonne

Depuis Paris (Gare de Lyon) : TGV direct, environ 4h30.

Depuis Lyon (Gare Part-Dieu) : TGV direct, environ 3h.

Les temps de trajet sont donnés à titre indicatif, merci de vérifier sur <https://www.oui.sncf/>.

► En voiture

Autoroute A10 et A 62 : Paris - Bordeaux – Toulouse (prendre direction centre-ville en arrivant à Toulouse).

Retour facile sur Toulouse :

Trains directs de Narbonne à Toulouse, environ 1h30, vélos acceptés.

► Garer sa voiture

Toulouse, environ 95 € la semaine (forfait 7 jours ; parking souterrain non gardé ; accessible 24h/24).

Covoiturage

Vous pouvez mutualiser les moyens de déplacement en faisant du covoiturage. Rendez-vous sur [BlaBlaCar](https://www.bla-bla-car.com/).



Baignade

Un certain nombre de nos voyages se prêtent à la baignade, en cours d'étape ou en fin de journée. Ce serait dommage de ne pas en profiter. Nous soulignons cependant que vous êtes seuls juges de l'opportunité d'une baignade ; ces baignades se font donc sous votre responsabilité et à vos risques et périls.

Photos

Vous faites de belles photos ! N'hésitez pas à nous envoyer un CD, une clé USB, un lien [Dropbox](https://www.dropbox.com/) ou [WeTransfer](https://www.wetransfer.com/) de vos plus belles photos réalisées lors de votre voyage. Le fait pour vous de nous communiquer des photos implique que vous acceptez que vos photos soient utilisées à titre gracieux sur nos différents supports (catalogue, site internet, fiche technique, etc...).

Récit de voyage

Vous souhaitez partager vos meilleurs moments du voyage et faire profiter de votre expérience la communauté de randonneurs ? Transmettez-nous votre récit et quelques photos illustrant vos propos que nous publierons pour vous sur notre blog.

Tourisme responsable

► Agir pour un Tourisme Responsable - label ATR

Grand Angle est un membre actif de l'association ATR « Agir pour un Tourisme Responsable », dont la conformité avec le label a été certifiée par Ecocert Environnement.

Les valeurs communes du label, partagées par tous ses membres, sont représentées par : la transparence (entre le client et l'agence de voyage), le partenariat (entre les prestataires locaux et l'agence de voyage) et la cohérence (synonyme de bonne communication au sein de l'équipe de l'agence de voyage).

Être membre d'ATR nous engage à :

- Promouvoir un tourisme de qualité
- Respecter l'environnement, le patrimoine et les populations locales
- Sensibiliser les voyageurs aux coutumes locales
- Informer les voyageurs en toute transparence sur leurs conditions de voyage

Pour plus d'information sur [l'association ATR](#).

Pour préparer au mieux votre voyage, nous vous invitons à prendre connaissance de la [charte éthique du voyageur](#).

► La Charte Européenne du Tourisme Durable dans les Espaces Protégés

En 2014, Grand Angle a été l'un des premiers tours opérateurs à être certifié au titre de la Charte Européenne du Tourisme Durable, créée et développée par Europarc, la Fédération des espaces protégés européens, regroupant Parcs Naturels Régionaux, Parcs Nationaux et réserves naturelles.

La Charte Européenne a pour vocation de développer sur des espaces protégés un tourisme de qualité, durable et responsable, dans le respect de l'homme et de son environnement. Être certifié au titre de la CETD est une reconnaissance de notre engagement dans le tourisme et le développement durables ancrés sur les territoires, sur les plans économique, social et environnemental.

La certification est une attestation de la confiance que portent les Parcs à notre entreprise et à sa démarche.

Le partenaire de Grand Angle dans cette certification est le [Parc Naturel Régional du Vercors](#).

En savoir plus sur la [Charte Européenne de Tourisme Durable](#).

À EMPORTER DANS VOS BAGAGES

Équipement

Pour le vélo

- Un cuissard court ou long selon la saison
- Des gants de vélo
- Un casque
- Des lunettes de soleil (contre le soleil, l'air, les moucherons)
- Un coupe-vent
- Des tee-shirts ou maillots de vélo
- Un porte carte au guidon
- Un bidon

Nota : les vêtements techniques synthétiques sont très performants. De nouveaux vêtements en laine de mérinos sont aussi apparus ; ils sont très performants et agréables à porter, et présentent l'avantage de ne pas développer les odeurs de transpiration (marque Icebreaker, Ruka, etc...) !

D'une manière générale, proscrire le coton, qui refroidit lorsqu'il est mouillé.

Contre le soleil et la pluie

- Crème et lunettes de soleil
- Chapeau, casquette ou bob (casque)
- Un coupe-vent
- Une cape de pluie ou un "Goretex"

Vêtements

- Un pull ou une fourrure polaire
- Un pantalon confortable pour la marche
- Un short
- Un survêtement ou vêtement de rechange
- Une chemise légère en coton à manches longues
- Une paire de tennis style jogging pour le soir
- Vêtements de rechange et linge personnel
- Trousse de toilette
- Un maillot de bain
- Une mini-pharmacie : médicaments personnels, élastoplaste, bio gaze ou "2ème peau", gaze, désinfectant, arnica en granules et aspirine en cas de petits bobos ...

Bagages

- Si vous n'avez pas de sacoche sur votre vélo, prenez un petit sac à dos confortable de 40l avec ceinture ventrale pour porter vos affaires personnelles et le pique-nique durant la journée. Si vous avez un porte bagage, vous pouvez fixer votre sac dessus à l'aide de tendeurs. Les vélos loués sont fournis avec une sacoche où vous pouvez y mettre vos affaires. Équipez-vous quand même d'un petit sac à dos ; cela vous permet de porter facilement vos affaires lorsque vous allez faire une visite en cours de route.
- Un bagage suiveur : un sac à dos ou un sac de voyage en bon état.

INFORMATIONS PRATIQUES

Le pays

Pays : France

Capitale : Paris

Formalités

► Papiers

Les voyageurs, mineurs inclus, doivent être en possession d'une carte nationale d'identité ou d'un passeport (ressortissants de l'UE).

► Santé

Se munir de votre carte Vitale et de vos médicaments usuels pour la durée du séjour.

Adresses utiles

Office de Tourisme de Toulouse

- Donjon du Capitole
Square Charles de Gaulle
31080 TOULOUSE
Tel : 01 85 65 34 44

Office de Tourisme de Carcassonne

- 28 rue de Verdun
11000 CARCASSONNE
Tel : 04 68 10 24 30
- Horaires d'ouverture :
Juillet et Août : tous les jours de 9h à 19h.
Avril, Mai, Juin et Septembre : du lundi au samedi de 9h à 18h, le dimanche et jours fériés de 10h à 13h.
Octobre : du lundi au samedi de 9h à 18h.
Novembre à Mars : du lundi au samedi de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30.

Cartographie

Cartes IGN top100 : n°168 Toulouse Pamier ; n°169 Béziers Castres.